



# SAFLAX®



Tips



© Franz Eugen Köhler - Public domain

## Centaurium erythraea

	..... Български	BG	.....	2		..... Malti	MT	.....	5
	..... Dansk	DK	.....	2		..... Nederlands	NL	.....	5
	..... Deutsch	DE	.....	2		..... Norsk	NO	.....	6
	..... English	UK	.....	2		..... Polski	PL	.....	6
	..... Eesti	EE	.....	3		..... Português	PT	.....	6
	..... Suomalainen	FI	.....	3		..... Românesc	RO	.....	6
	..... Français	FR	.....	3		..... Svenska	SE	.....	7
	..... Ελληνική	GR	.....	3		..... Slovensky	SK	.....	7
	..... Gaeilge	IE	.....	4		..... Slovenski	SI	.....	7
	..... íslenskur	IS	.....	4		..... Español	ES	.....	7
	..... Italiano	IT	.....	4		..... Český	CZ	.....	8
	..... Hrvatski	HR	.....	4		..... Türkçe	TR	.....	8
	..... Latviešu	LV	.....	5		..... Magyar	HU	.....	8
	..... Lietuvių kalba	LT	.....	5		..... 日本語	JP	.....	9



## Столетник

Centaurium erythraea

### Горчивото радва сърцето и стимулира храносмилането

Хипократ вече е оценил centaуъра, както и Хилдегард фон Бинген, и той все още е уважавано лечебно растение днес. Принадлежи към семейството на тинтява и като горчиво растение е предимно лечебно растение за лошо храносмилане. Според легендата се нарича столетник, защото богат човек, който страдал от киселини, обещал хиляда гулдена на всеки, който му донесе лековита билка за болестта му. Centaury расте като едногодишно до двугодишно растение и достига височина от 20 до 50 сантиметра. Квадратното стъбло носи сноп звездообразни розово-червени цветя с проста красота, които се появяват от юни до септември и не се отварят, докато температурата не достигне 20°C. Активни свойства: Лечебните активни съставки на столетника са изсушените стъбла, листа и цветове на растението. Чай: две чаени лъжички от билката се заливат с ¼ литър вряща вода и след пет до десет минути се прецеждат. Пие се преди хранене при липса на апетит и след хранене при лошо храносмилане. Обвивки: Три грама билка се заливат със 100 мл вряща вода и след 5 минути се прецеждат. Накиснете кърпа в него и я поставете върху мястото, което ще третирате. Лاپите имат благоприятен ефект при кожни заболявания. Добавка за вана: Помага при умора и петна по кожата. Три супени лъжици от билката се накисват в един литър вода за 12 часа, прецеждат се и се добавят към топлата вода за баня. **Естествено местоположение:** Столетникът не е много разпространен в Европа и е защитен вид. Среща се разпръснато по слънчеви, полусухи до свежи ливади и горски сечища до надморска височина от 1200 m. **Успешно отглеждане:** От април сеитбата може да се извърши директно в лехата или ваната. Култивирането от семена на закрито е възможно през цялата година, като предварителното култивиране е идеално за по-късно разсаждане на младите растения на открито. Просто поръсете фините семена върху влажен субстрат за отглеждане и покрийте семената само тънко с пръст. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящата почва. Поставете саксията със семена на светло и топло място с 20 до 25° по Целзий и поддържайте почвата влажна, но не мокра. Покълването става след две до четири седмици и от май разсадът може да бъде поставен в градината. **Най-добро местоположение:** Centaury предпочитва полусенчести до слънчеви места и е по-скоро сухо, отколкото влажно. **Оптимална грижа:** Като лечебно растение се използват всички изсушени надземни части на цъфтящото растение. Надземните части на растението се отрязват и се качват да съхнат на проветриво, сенчесто място, за предпочитане на течение. **През зимата:** Растението е напълно устойчиво на замръзване.



## Centaury

Centaurium erythraea

### Bitter gør hjertet glad og stimulerer fordøjelsen

Hippokrates værdsatte allerede århundreder, ligesom Hildegard von Bingen gjorde, og det er stadig en respekteret lægeplante i dag. Den tilhører ensianfamilien og er som en bitter plante primært en lægeplante mod fordøjelsesbesvær. Ifølge legenden kaldes det centaury, fordi en rig mand, der led af halsbrand, lovede tusind gylden til enhver, der ville bringe ham en lægeurt for hans sygdom. Centaury vokser som en årlig til toårig plante og når en højde på 20 til 50 centimeter. Den firkantede stilk bærer en klynge af stjerneformede pink-røde blomster af enkel skønhed, som dukker op fra juni til september og åbner sig først, når temperaturen når 20°C. Aktive kræfter: De medicinske aktive ingredienser i centaury er plantens tørrede stængler, blade og blomster. Te: Hæld ¼ liter kogende vand over to teskefulde urter og si efter fem til ti minutter. Drik før måltider i tilfælde af appetitløshed og efter måltider i tilfælde af fordøjelsesbesvær. Kuverter: Hæld 100 ml kogende vand over tre gram krydderurter og sigt efter 5 minutter. Læg en klud i blød og læg den på det område, der skal behandles. Omslagene har en gavnlig effekt på hudsygdomme. Badetilsætning: Hjælper mod træthed og uren hud. Udblød tre spiseskefulde af urten i en liter vand i 12 timer, sigt og tilsæt det varme badevand. **Naturlig beliggenhed:** Centaury er ikke særlig almindelig i Europa og er en beskyttet art. Den forekommer spredt på solrige, halvtørre til friske enge og skovlysninger op til godt 1200 meters højde. **Succesfuld dyrkning:** Fra april kan der sås direkte i bedet eller baljen. Dyrkning fra frø indendørs er mulig hele året rundt, hvor en forkultivering er ideel til senere udplantning af de unge planter udendørs. Du skal blot drysse de fine frø på fugtig vækstsudstrat og kun dække frøene tyndt med jord. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på den voksende jord. Stil frøpotten et let og varmt sted med 20 til 25° Celsius og hold pottedyngen fugtig, men ikke våd. Spiringen sker efter to til fire uger og fra maj kan frøplanterne så sættes i haven. **Den bedste beliggenhed:** Centaury foretrækker halvskyggede til solrige steder og har tendens til at være tør i stedet for fugtig. **Optimal pleje:** Alle tørrede overjordiske dele af den blomstrende plante bruges som lægeplante. Plantens luftdele skæres af og hænges til tørre på et luftigt, skyggefuldt sted, gerne i træ. **Om vinteren:** Planten er fuldstændig frostbestandig.



## Tausendgüldenkraut

Centaurium erythraea

### Bitter macht das Herz froh und bringt die Verdauung auf Trab

Bereits Hippokrates schätzte das Tausendgüldenkraut ebenso wie Hildegard von Bingen und noch heute ist es eine angesehene Heilpflanze. Es gehört zur Familie der Enziangewächse und ist als Bitterpflanze vor allem eine Heilpflanze bei Verdauungsstörungen. Tausendgüldenkraut heißt es der Legende nach, weil einst ein reicher Mann, der Sodbrennen litt, demjenigen eintausend Gulden versprach, der ihm ein Heilkraut gegen seine Krankheit bringe. Tausendgüldenkraut wächst als ein- bis zweijährige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 20 bis 50 Zentimetern. Der vierkantige Stängel trägt ein Büschel sternförmiger rosaroter Blüten von schlichter Schönheit, die von Juni bis September erscheinen und sich erst bei einer Temperatur von 20 °C öffnen. Wirkende Kräfte: Der medizinische Wirkstoffe des Tausendgüldenkrauts sind die getrockneten Stängel, die Blätter und die Blüten der Pflanze. Tee: Zwei Teelöffel Kraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und nach fünf bis zehn Minuten abseihen. Bei Appetitlosigkeit vor und bei Verdauungsbeschwerden nach den Mahlzeiten trinken. Umschläge: Drei Gramm Kraut mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und nach 5 Minuten abseihen. Damit ein Tuch tränken und auf die zu behandelnde Stelle legen. Die Umschläge wirken günstig auf Hauterkrankungen. Badesatz: Hilft bei Übermüdung und unreiner Haut. Drei Esslöffel Kraut in einem Liter Wasser 12 Stunden einweichen, abseihen dem warmen Badewasser hinzufügen. **Naturstandort:** Das Tausendgüldenkraut ist in Europa nicht sehr häufig und steht unter Naturschutz. Es kommt zerstreut auf sonnigen, halbtrockenen bis frischen Wiesen und Waldlichtungen bis in Höhenlagen von gut 1200 m vor. **Anzucht:** Ab April kann die Aussaat direkt im Beet oder Kübel ansäen. Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich, wobei eine Vorkultur optimal ist, um die jungen Pflanzen später ins Freiland umzupflanzen. Streuen Sie das feine Saatgut einfach auf feuchtes Anzuchtsubstrat und bedecken Sie die Samen nur dünn mit Erde. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25° Celsius und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. Die Keimung erfolgt nach zwei bis vier Wochen und ab Mai können die Sämlinge dann in den Garten. **Standort:** Tausendgüldenkraut steht am liebsten halbschattig bis sonnig und eher trocken als feucht. **Pflege:** Als Heilpflanze werden alle getrockneten oberirdischen Teile der blühenden Pflanze verwendet. Die oberirdischen Teile der Pflanze werden abgeschnitten und zum Trocknen an einem luftigen, schattigen Ort, am Besten im Durchzug aufgehängt. **Im Winter:** Die Pflanze ist völlig frostfest.



## Common Centaury

Centaurium erythraea

### A bitter taste brings joy to the heart and eases the digestion

The Common Centaury was already appreciated by Hippokrates and Hildegard of Bingen and is still a well-esteemed medicinal plant today. It belongs to the gentian family and is due to its bitterness particularly used as a medicinal plant against indigestion. The name Common Centaury goes back to an old legend that tells about a rich man who had heartburn, and offered a thousand guilder to whoever could bring him a medicinal herb to cure him. The annual or biennial plant grows 20 to 50 cm tall, and produces from June until September, on its four-sided stalks a bunch of star-shaped rosy flowers of simple beauty that only open up with a temperature of 20 °Celsius. Active agents: The medically relevant parts of the plant are the dried stalks, the leaves and the blossoms. Tea: Two teaspoonsful of the herb are to be dashed with ¼ litre of hot boiling water and after about 5 to 10 minutes of simmering to be strained. The tea is to be taken before the meals in case of lack of appetite and after the meals in case of indigestion. Compresses: Douse about three grams of the herb with 100 ml of hot boiling water and strain the brew after five minutes of simmering. The cloths for the compress are to be soaked in the tea and applied on the area to be treated. Compresses have a positive effect on all sorts of skin diseases. Bath essence: Soak about three tablespoonsful of the herb in one litre of water for about 12 hours. Strain the brew and add it to your bathing water - it helps with fatigue and blemished skin. **Natural location:** The Common Centaury is under conservation and not so often be found in Europe. Occasionally it grows on sunny, semi-arid or fresh meadows and wood glades in altitudes of up to 1200 meters. **Successful cultivation:** Seed propagation indoors is possible throughout the year. However, a pre-cultivation and planting out later on, would be ideal. Seeding directly in the garden bed or in a tub outdoors can also be done from April onwards. Spread the fine seeds onto moist potting compost and put just a little compost earth on top. Cover the seed container with clear film to prevent the earth from drying out, but don't forget to make some holes in the clear film and take it every second or third day completely off for about 2 hours. That way you avoid mold formation on your potting compost. Place the seed container somewhere bright and warm with a temperature between 20°C and 25°Celsius and keep the earth moist, but not wet. It will take two to four weeks until germination, and in May you can plant the small seedlings out. **The best location:** The Common Centaury prefers a half-shaded or sunny location and a rather dry than moist place. **Optimal care:** All aerial parts of the blossoming plant have medicinal use after you harvested and dried them in an airy, shaded place with preferably through draught. **In the winter:** The Common Centaury is fully frost-hard.



## Centaury

Centaurium erythraea

### Mõru teeb südame rõõmsaks ja ergutab seedimist

Juba Hippokrates hindas sajandikku, nagu ka Hildegard von Bingen, ja see on tänapäevalgi lugupeetud ravimtaim. Ta kuulub emajuurlaste sugukonda ja on mõru taimena eelkõige ravimtaim seedehäirete korral. Legendi järgi kutsutakse seda sajandikuks, sest kõrvetiste käes kannatanud rikas mees lubas tuhat kuldnat igaühele, kes toob talle haiguse vastu ravimtaime. Centaury kasvab ühe- kuni kaheaastase taimena ja ulatub 20-50 sentimeetri kõrguseks. Ruudukujuline vars kannab lihtsa iluga tähekujulisi roosakaspunaseid lilli, mis ilmuvad juunist septembrini ja avanevad alles 20°C-ni.

Aktiivsed jõud: Centaury meditsiinilised toimeained on taimede kuivatatud varred, lehed ja õied. Tee: Vala kaks teelusikatäit ürti ¼ liitri keeva veega ja kurna viie kuni kümne minuti pärast. Söögiisu kaotuse korral juua enne sööki ja seedehäirete korral pärast sööki. Ümbrikud: Vala kolm grammi ürti 100 ml keeva veega ja kurna 5 minuti pärast. Leotage selles riie ja asetage see töödeldavale alale. Kompositsioonidel on kasulik mõju nahahaiguste korral. Vannilisand: Aitab väsimuse ja plekilise naha korral. Leota kolm supilusikatäit ürti ühes liitris vees 12 tundi, kurna ja lisa sooja vannivette.

**Looduslik asukoht:** Centaury ei ole Euroopas kuigi levinud ja on kaitsealune liik. Esineb hajusalt päikesepaistelisel poolkuivadel kuni värsketel niitudel ja metsalagendikel kuni tubli 1200 m kõrgusel. **Edukas kasvatamine:** Alates aprillist võib külvil teha otse peenrassa või vanni. Seemnetest kasvatamine siseruumides on võimalik aastaringselt, kusjuures eelkasvatus on ideaalne noorte taimede hilisemaks õue siirdamiseks. Lihtsalt puista peened seemned niiskele kasvusubstraadile ja kata seemned ainult õhukeselt mullaga. Kata kultuurianum toidukilega, mille varustad aukudega. See kaitseb mulla kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunnisk iga kahe kuni kolme päeva järel. See takistab hallituse teket kasvuajal.

Asetage külvipott valgusküllasesse ja sooja kohta, mille temperatuur on 20-25 ° C, ning hoidke istutusmuld niiskena, kuid mitte märjana. Idanemine toimub kahe kuni nelja nädala pärast ja alates maist võib seemikud siis aeda panna. **Parim asukoht:** Centaury eelistab poolvarjulist või päikeselist kasvukohta ja kipub olema pigem kuiv kui niiske. **Optimaalne hooldus:** Ravimtaimena kasutatakse õitsva taimede kõiki kuivatatud maapealseid osi. Taimede õhust osad lõigatakse ära ja riputatakse kuivama õhurikasse, varjulisse kohta, soovivatult tuuletõmbesse. **Talvel:** Taim on täiesti külmakindel.



## Centaury

Centaurium erythraea

### Karvas tekee sydämen iloiseksi ja stimuloi ruoansulatusta

Hippokrates arvosti centaurya, samoin kuin Hildegard von Bingen, ja se on edelleen arvostettu lääkekasvi. Se kuuluu gentianheimoon ja on katkerana kasvina ensisijaisesti ruoansulatushäiriöiden lääkekasvi. Legendan mukaan sitä kutsutaan centauryksi, koska närästystä kärsinyt rikas mies lupasi tuhat guldenia jokaiselle, joka toi hänelle lääkeyrtin sairautensa. Centaury kasvaa vuotuisena tai kaksivuotuisena kasvina ja saavuttaa 20-50 senttimetrin korkeuden.

Neliönmuotoisessa varressa on rypäle yksinkertaisen kauneuden tähden muotoisia vaaleanpunaisia kukkia, jotka ilmestyvät kesäkuusta syyskuuhun ja eivät avaudu ennen kuin lämpötila saavuttaa 20 ° C. Aktiiviset voimat: Centaury lääkinällisiä vaikuttavia aineita ovat kasvin kuivatut varret, lehdet ja kukat. Tee: Kaada ¼ litraa kiehuva vettä kahden teelusikatillisen yrttien päälle ja siivilöi 5-10 minuutin kuluttua. Juo ennen ateriala ruokahaluttomuuden tapauksessa ja aterioiden jälkeen ruoansulatushäiriöissä. Kirjekuoret: Kaada 100 ml kiehuva vettä kolmen grammam yrttien päälle ja siivilöi 5 minuutin kuluttua. Kastele liina siihen ja aseta se käsiteltävälle alueelle. Hauteet vaikuttavat suotuisasti ihosairauksiin. Kylpylisiä: Auttaa väsymyksen ja epäpuhtauden hoitoon. Liota kolme ruokalusikallista yrttiä litrassa vettä 12 tuntia, siivilöi ja lisää lämpimään kylpyveteen. **Luonnollinen sijainti:** Centaury ei ole kovin yleinen Euroopassa ja on suojeletu laji. Sitä esiintyy hajallaan aurinkoisilla, puolikuivilla ja tuoreilla niityillä ja metsäraivauksilla runsaan 1200 metrin korkeuteen asti. **Onnistunut viljely:** Huhtikuusta alkaen kylvö voidaan tehdä suoraan penkkiin tai ammeeseen. Viljely siemenistä sisätiloissa on mahdollista ympäri vuoden, esiviljely on ihanteellinen myöhempään nuorten kasvien istuttamiseen ulkona. Ripottele vain hienoja siemeniä kostealle kasvualustalle ja peitä siemenet vain ohuesti mullalla. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Aseta siemenruukku valoisaan ja lämpimään paikkaan, jonka lämpötila on 20-25 ° C, ja pidä istutusmaa kosteana, mutta ei märkänä. Itäminen tapahtuu 2-4 viikon kuluttua, ja toukokuusta alkaen taimet voidaan laittaa puutarhaan. **Paras sijainti:** Centaury suosii puolivarjoisia tai aurinkoisia paikkoja ja on enemmän kuivaa kuin kosteaa. **Optimaalinen hoito:** Kaikkia kukkivan kasvin kuivattuja maanpäällisiä osia käytetään lääkekasvina. Kasvin ilmaosat leikataan pois ja ripustetaan kuivumaan ilmavaan, varjoisaan paikkaan, mieluiten vedossa. **Talvella:** Kasvi on täysin pakkaskestävä.



## Petite-centaurée commune

Centaurium erythraea

### L'amertume rend le cœur heureux et renforce la digestion

Hippocrate, ainsi que Hildegard de Bingen, appréciaient la petite-centaurée commune, et elle est encore une plante médicinale renommée aujourd'hui. Elle appartient à la famille des Gentianacées et, en tant que plante amère, elle est surtout une plante médicinale pour les troubles digestifs. Le nom allemand de Tausendguldenkraut vient de la légende, selon laquelle un homme riche qui souffrait de brûlures d'estomac et qui a de donner 1000 pièces d'or si on lui emmenait une plante médicinale pour guérir sa maladie. La petite-centaurée commune est une plante annuelle à bisannuelle et atteint des hauteurs de 20 à 50 centimètres. La pédoncule carrée porte une touffe de jolies fleurs roses en forme d'étoile qui apparaissent de juin à septembre et qui ne s'ouvrent qu'à une température de 20° C. Forces agissantes : Les substances actives de la petite-centaurée commune sont les pédoncules, les feuilles, et les fleurs séchées. Thé : Plongez deux cuillerées d'herbe dans un quart de litre d'eau bouillante et égouttez après cinq à dix minutes. Buvez en cas de manque d'appétit et de troubles digestifs après les repas. Compresses : Plongez trois grammes d'herbe dans 100 ml d'eau bouillante et égouttez après cinq minutes. Imprégnez un chiffon avec et mettez-le sur l'endroit à traiter. Les compresses ont un effet favorable sur les maladies de la peau. Additif de bain : Aide en cas de fatigue et peau impure. Trempez trois cuillerées d'herbe dans un litre d'eau pendant 12 heures, égouttez, puis ajoutez à l'eau de bain chaude. **Emplacement naturel:** La petite-centaurée commune est assez rare en Europe et est donc protégée. Elle se trouve sur des prairies et des clairières ensoleillées et demi-sèches à fraîches jusqu'à des altitudes de 1 200 mètres. **Culture réussie:** Vous pouvez semer la petite-centaurée commune directement dans la parcelle ou en bac à partir d'avril. La culture des graines à la maison est possible tout au long de l'année, une culture préalable est optimale, afin de les repiquer plus tard dans le jardin. Parsemez l'ensemencement fin sur du substrat humide et recouvrez les graines légèrement avec du terreau. Couvrez le récipient avec une feuille transparente dans laquelle vous faites des trous. Comme ça, le terreau est protégé du dessèchement. Vous devez enlever la feuille pendant deux heures tous les deux ou trois jours. Ceci prévient la formation de moisissures dans le terreau. Mettez le récipient dans un endroit lumineux et chaud de 20° à 25° Celsius et maintenez la surface humide, mais pas mouillée. La germination a lieu après deux à quatre semaines et les semis peuvent déménager dans le jardin à partir de juin. **Le meilleur emplacement:** La petite-centaurée commune grandit de préférence dans un endroit mi-ombragé à ensoleillé et plutôt sec qu'humide. **Soins optimaux:** Comme c'est une plante médicinale, toutes les parties aériennes et séchées de la plante sont utilisées. Les parties aériennes de la plantes sont coupées et suspendues dans un endroit aéré et à l'ombre, de préférence avec un courant d'air. **En hiver:** La plante est totalement rustique.



## Centaury

Centaurium erythraea

### Το πικρό κάνει την καρδιά χαρούμενη και διεγείρει την πέψη

Ο Ιπποκράτης ήδη εκτιμούσε τον εκατοντάριο όπως και η Hildegard von Bingen και εξακολουθεί να είναι ένα σεβαστό φαρμακευτικό φυτό σήμερα. Ανήκει στην οικογένεια των γεντιανών και, ως πικρό φυτό, είναι κυρίως φαρμακευτικό φυτό για τη δυσπεψία. Σύμφωνα με το μύθο, ονομάζεται εκατοντάριο γιατί ένας πλούσιος που έπαψε από καούρες υποχρέθηκε χίλια φιορίνια σε όποιον θα του έφερνε ένα φαρμακευτικό βότανο για την ασθένειά του. Το Centaury αναπτύσσεται ως ετήσιο έως διετές φυτό και φτάνει σε ύψος από 20 έως 50 εκατοστά. Ο τετράγωνος μίσχος φέρει ένα σύμπλεγμα από ροζ-κόκκινα λουλούδια σε σχήμα αστεριού απλής μορφής, που εμφανίζονται από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο και δεν ανοίγουν έως ότου η θερμοκρασία φτάσει τους 20°C. Δραστηκές δυνάμεις: Τα φαρμακευτικά ενεργά συστατικά του centaury είναι οι αποξηραμένοι μίσχοι, τα φύλλα και τα άνθη του φυτού. Τσάι: Ρίξτε ¼ λίτρο βραστό νερό πάνω από δύο κουταλάκια του γλυκού βότανο και το στραγγίστε μετά από πέντε έως δέκα λεπτά. Πίνετε πριν τα γεύματα σε περίπτωση απώλειας της όρεξης και μετά τα γεύματα σε περίπτωση δυσπεψίας. Φάκελοι: Ρίξτε 100 ml βραστό νερό σε τρία γραμμάρια βότανου και σουρώστε μετά από 5 λεπτά. Μουλιάστε ένα πανί σε αυτό και τοποθετήστε το στην περιοχή που θέλετε να περιποιηθείτε. Τα καταπλάσματα έχουν ευεργετική επίδραση στις δερματικές παθήσεις. Πρόσθετο μπάνιο: Βοηθά στην κούραση και το κλιδωμένο δέρμα. Μουλιάζουμε τρεις κουταλιές της σούπας από το βότανο σε ένα λίτρο νερό για 12 ώρες, τις σουρώνουμε και τις προσθέτουμε στο ζεστό νερό του μπάνιου. **Φυσική τοποθεσία:** Ο εκατοντάριος δεν είναι πολύ διαδεδομένος στην Ευρώπη και είναι προστατευόμενο είδος. Εμφανίζεται διάσπαρτα σε ηλιόλουστα, ημίξηρα έως φρέσκα λιβάδια και ξέφωτα δασών μέχρι και καλά υψόμετρα 1200 m. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Από τον Απρίλιο, η σπορά μπορεί να γίνει απευθείας στο κρεβάτι ή στη μπιλιέρα. Η καλλιέργεια από σπόρους σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο, με μια προκαλλιέργεια να είναι ιδανική για μεταφύτευση των νεαρών φυτών σε εξωτερικό χώρο. Απλά πασπαλίστε τους λεπτούς σπόρους σε υγρό υπόστρωμα ανάπτυξης και καλύψτε τους σπόρους μόνο αραιά με χώμα. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στέγνωμα. Θα πρέπει να αφαιρέτε το αλουμινοχάρτο για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Τοποθετήστε τη γλάστρα σε ένα ελαφρύ και ζεστό μέρος με θερμοκρασία 20 έως 25° C. Κελαίσιον και διατηρήστε το χώμα της γλάστρας υγρό αλλά όχι υγρό. Η βλάστηση γίνεται μετά από δύο έως τέσσερις εβδομάδες και από τον Μάιο τα σπορόφυτα μπορούν στη συνέχεια να τοποθετηθούν στον κήπο. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Το Centaury προτιμά ημιερικές από ηλιόλουστες τοποθεσίες και τείνει να είναι ξηρό παρά υγρό. **Βέλτιστη φροντίδα:** Όλα τα αποξηραμένα υπέρτερα μέρη του ανθοφόρου φυτού χρησιμοποιούνται ως φαρμακευτικό φυτό. Τα εναέρια μέρη του φυτού κόβονται και αναρτώνται για να στεγνώσουν σε ευαερό, σκιερό μέρος, κατά προτίμηση σε βύθισμα. **Το χειμώνα:** Το φυτό είναι εντελώς ανθεκτικό στον παγετό.



## Haos

Centaurium erythraea

### Déanann searbh an croí sásta agus spreagann sé díleá

Bhí meas ag Hippocrates ar an gcéad bliain cheana féin mar a rinne Hildegard von Bingen agus is planda leighis a bhfuil meas air fós inniu. Baineann sé leis an teaghlach ceadharlach agus, mar phlanda searbh, is planda íochláinte go príomha le haghaidh midhíleá. De réir an finscéal, tugtar centaury air mar gheall ar fhear saibhir a d'fhulaing ó dóiteán croí míle guilders do dhuine ar bith a thabharfadh luibh leighis dó dá bhreiteacht. Fásann Centaury mar phlanda bliantúil go débhlíantúil agus sroicheann sé airde 20 go 50 ceintiméadar. Tá braisle de bhláthanna bándearg-dearg réalta-chruthach ar áilleacht shimplí ar an gas ceannach, atá le feiceáil ó Mheitheamh go Meán Fómhair agus nach n-osclaíonn siad go dtí go sroicheann an teocht 20°C. Cumhachtaí gníomhacha: Is iad na comhbhair gníomhacha leighis de centaury gais triomaithe, duilleoga agus bláthanna an phlanda. Tæ: Doirt ¼ lítear uisce fiuchta thar dhá thaespúnóg de luibh agus brú tar éis cúig nó deich nóiméad. Deoch roimh bhéilí í gcás cailteanas appetite agus tar éis béilí í gcás indigestion. Clúdaigh: Doirt 100 ml d'uisce fiuchta thar thrí gram de luibh agus brú tar éis 5 nóiméad. Soak éadach ann agus é a chur ar an limistéar a chóireáil. Tá éifeacht tairbheach ag na poultices ar ghalair craicinn. Breiseán folctha: Cuidíonn sé le tuirse agus craiceann blemished. Soak trí spúnóg bhoird den luibh i lítear uisce ar feadh 12 uair an chloig, brú agus cuir leis an uisce folctha te. **Suíomh nádúrtha:** Níl an haois an-choitianta san Eoraip agus is speiceas faoi chosaint é. Tarlaíonn sé scaipthe ar ghrianach, leath-tírd go móinéir úra agus réitigh foraoise suas go dtí airde de 1200 m maith. **Saothrú rathúil:** Ó Aibreán, is féidir cur go díreach sa leaba nó sa tub. Is féidir saothrú ó shíolta laistigh ar feadh na bliana, agus tá réamhshaothrú oiriúnach chun na plandaí óga a thrasphlandú lasmuigh níos déanaí. Níl ort ach sprinkle na síolta fíneáil ar an tsubstráit atá ag fás tais agus clúdaigh na síolta ach go tanaí le hithir. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Cuireann sé seo cosc ar mhúnla a fhoirmiú ar an ithir atá ag fás. Cuir an pota síolta in áit éadrom te ag 20 go 25 ° Celsius agus coinneigh an ithir potaithe tais ach ní flúch. Tarlaíonn péacadh tar éis dhá nó ceithre seachtaine agus ó mhí na Bealtaine is féidir na síolaga a chur sa ghairdín. **An suíomh is fearr:** Is fearr le Centaury láithreacha leathscáth nó griannhara agus bíonn claonadh ann a bheith tirim seachas tais. **Cúram is fearr is féidir:** Úsáidtear gach cuid triomaithe os cionn na talún den phlanda bláthanna mar phlanda míochaine. Déantar codanna aerga an ghléasra a ghearradh amach agus a chrochadh chun a thriomú in áit aerdhíonach, scáthach, b'fhearr i ndrécacht. **Sa gheimhreadh:** Tá an gléasra go hiomlán sioc-resistant.



## Centaury

Centaurium erythraea

### Bitur gleður hjartað og örvar meltinguna

Hippókrates kunni þegar að meta öldina eins og Hildegard von Bingen og hún er enn virt lækningajurt í dag. Hún tilheyrir gentian fjölskyldunni og, sem bitur planta, er hún fyrst og fremst lækningajurt við meltingartruflunum. Samkvæmt goðsögninni er það kallað öld vegna þess að ríkur maður, sem þjáðist af brjóstsvíða, lofaði þúsund gylnum hverjum þeim sem vildi færa honum lækningajurt fyrir veikindi hans. Centaury vex sem árleg til tveggja ára planta og nær 20 til 50 sentimetrar hæð. Ferhyrningsstilkurinn ber þyrping af stjörnulaga bleikraudu blómum af einfaldri fegurð, sem birtast frá júní til september og opnast ekki fyrr en hitastigið nær 20°C. Virkir kraftar: Lyfjavirku innihaldsefni centaury eru þurrkaðir stíklar, laufflöd og blóm plöntunnar. Te: Hellid ¼ lítra af sjóðandi vatni yfir tvær teskeiðar af jurtum og sigtið eftir fimm til tíu mínútur. Drekkid fyrir máltíð ef lystarleysi er og eftir máltíð ef um meltingartruflanir er að ræða. Umslög: Hellid 100 ml af sjóðandi vatni yfir þrjú grömm af jurtum og sigtið eftir 5 mínútur. Leggid klút í bleyti í því og setjid hann á svæðið sem á að meðhöndla. Húðarnir hafa góð áhrif á húðsjúkdóma. Baðabót: Hjalpar við þreytu og lýtaðri húð. Leggid þrjár matskeiðar af jurtinni í einum lítra af vatni í 12 klukkustundir, síð og bætið við heita baðvatnið. **Náttúruleg staðsetning:** öldin er ekki mjög algeng í Evrópu og er vernduð tegund. Hann er dreifður á sólríkum, hálfþurrum til ferskum engjum og skógarrjóðrum upp í hátt í 1200 m hæð. **Árangursrík ræktun:** Frá apríl er hægt að sa beint í beð eða potti. Ræktun úr fræi innandyrar er möguleg allt árið um kring og er forræktun tilvalin til að gróðursetja unga plönturnar síðar utandyra. Stráid fínu fræjunum einfaldlega á rakt vaxandi undirlag og hyljid fræin aðeins þunnt með mold. Hyljid ræktunarlátid með matarfilmu, sem þú útvegar með götum. Þetta verndar jarðveginn gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpappírinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Settu fræpottinn á létta og heitan stað með 20 til 25 ° Celsius og haltu pottajarðveginum rökum en ekki blautum. Spírun á sér stað eftir tvær til fjórar vikur og frá má síðan setja plönturnar í garðinn. **Besta staðsetningin:** Centaury kys hálfskugga en sólríka staði og hefur tilhneigingu til að vera þurr frekar en rök. **Besta umönnun:** Allir þurrkaðir hlutar plöntunnar ofanjarðar eru notaðir sem lækningajurt. Lofthlutar plöntunnar eru klipptir af og hengdir upp til þerris á loftgöðum, skuggalegum stað, helst í dragi. **Á veturna:** Plöntan er alveg frostpólin.



## Centaurea minore

Centaurium erythraea

### L'amaro fa il cuore contento e dà una sferzata alla digestione

Già Ippocrate valorizzava le proprietà della Centaurea minore, così come Hildegard von Bingen, e ancora oggi è una pianta officinale molto apprezzata. Appartiene alla famiglia delle Gentianaceae e, come pianta amara, agisce soprattutto alleviando i disturbi della digestione. In tedesco è chiamata erba dei cento fiori, dalla leggenda che racconta di un uomo ricco che soffriva di bruciori di stomaco e che promise cento fiorini a chi gli avrebbe portato un'erba per curare la sua malattia. Si tratta di una pianta annuale o biennale, che raggiunge dai 20 ai 50 centimetri di altezza. Il fusto quadrangolare sostiene un cespuglio di bellissimi fiori rosati a stella, che compaiono da giugno a settembre, schiudendosi quando la temperatura raggiunge almeno 20° C. Proprietà: il principio attivo della Centaurea è contenuto nel fusto, nelle foglie e nei fiori fatti seccare. Per preparare un infuso: versate 1/4 di acqua bollente in una tazza con due cucchiaini di erba, lasciar riposare da cinque a dieci minuti e poi filtrare. Da consumare prima dei pasti, in caso di inappetenza e dopo i pasti nel caso di disturbi digestivi. Impacchi: tre grammi di erba in 100 ml di acqua bollente, filtrare dopo 5 minuti. Bagnare un fazzoletto e collocare sulla parte interessata. Gli impacchi sono utili in caso di malattie della pelle. Come aggiunta all'acqua del bagno è utile in caso di sovraccaldamento e di pelle impura. Per prepararla, aggiungere tre cucchiaini di erba in un litro d'acqua e lasciar riposare per 12 ore, poi filtrare aggiungere all'acqua calda della vasca da bagno. **Posizione naturale:** La Centaurea minore non è molto comune in Europa ed è una specie protetta. Cresce spontanea su prati soleggati, da semiasciutti a freschi, e nelle radure fino ad altitudini di 1200 metri. **Coltivazione riuscita:** Dopo la metà di maggio potete seminare la Centaurea direttamente in aiuola oppure in vaso. La coltivazione da semi in casa è possibile durante tutto l'anno, tuttavia è ottimale anticipare la coltivazione, per poi trapiantare le piantine all'aperto. Distribuite i semi delicati sulla terra di coltivo umida e ricoprite solo leggermente con il substrato. Coprite il recipiente di coltivazione con pellicola trasparente, sulla quale praterete dei fori, in questo modo la terra eviterà di seccarsi. Ogni due o tre giorni rimuovete la pellicola per 2 ore, per prevenire la formazione di muffe sulla terra. Collocate il recipiente di coltivazione in un luogo luminoso e caldo, a una temperatura fra i 20° e i 25°C. Mantenete la superficie di terra umida, ma non bagnata. La germinazione avviene di solito da due a quattro settimane dopo, le piantine possono essere trapiantate in giardino a partire da maggio. **La posizione migliore:** La Centaurea predilige ambienti a mezz'ombra fino a soleggati, e preferisce la siccità all'umidità. **Cura ottimale:** Come rimedio si utilizzano tutte le parti della pianta in fiore, fatte seccare. Le parti della pianta che spuntano dalla terra verranno tagliate e poi messe a seccare in un luogo ombreggiato e ventilato, preferibilmente esposte a una corrente d'aria. **In inverno:** La pianta è completamente resistente al freddo.



## Centaury

Centaurium erythraea

### Gorko veseli srce i potiće probavu

Već je Hipokrat cijenio stotinjak kao i Hildegard von Bingen, a i danas je cijenjena ljekovita biljka. Pripada obitelji lincura i kao gorka biljka prvenstveno je ljekovita biljka za probavne smetnje. Prema legendi, nazvana je stotinjak jer je bogataš koji je bolovao od žgaravice obećao tisuću guldena onome tko mu donese ljekovitu biljku za njegovu bolest. Centaury raste kao jednogodišnja do dvogodišnja biljka i doseže visinu od 20 do 50 centimetara. Četvrtasta stabljika nosi grozd zvjezdastih ružičasto-crvenih cvjetova jednostavne ljepote, koji se pojavljuju od lipnja do rujna i otvaraju se tek kada temperatura dosegne 20°C. Djelotvorna svojstva: Ljekoviti djelatni sastojci stotinjaka su osušene stabljike, listovi i cvjetovi biljke. Čaj: Dvije žličice biljke preliti s ¼ litre kipuće vode i nakon pet do deset minuta procijediti. Piti prije jela u slučaju gubitka apetita i poslije jela u slučaju probavnih smetnji. Obloge: Tri grama biljke preliti sa 100 ml kipuće vode i nakon 5 minuta procijediti. U tu namočite krpu i stavite je na područje koje se tretira. Oblozi blagotvorno djeluju kod kožnih bolesti. Dodatak za kupanje: Pomaže kod umora i nepravilne kože. Tri supene kašike biljke močiti 12 sati u litri vode, procijediti i dodati u toplu vodu za kupanje. **Zemlja porijekla:** Stoletnik visine baš čest u Europi i zaštićena je vrsta. Dolazi raštrkano na sunčanin, polusušnim do svježim livadama i šumskim čistinama do nadmorske visine od dobrih 1200 m. **Uspješan uzgoj:** Od travnja sjetva se može obaviti izravno u gredicu ili kadu. Uzgoj iz sjemena u zatvorenom prostoru moguć je tijekom cijele godine, a predkultivacija je idealna za kasnije presađivanje mladih biljaka na otvorenom. Jednostavno pospite fino sjeme na vlažnu podlogu za uzgoj i pokrijte sjeme samo tankim slojem zemlje. Posudu s kulturom prekriti prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu za uzgoj. Stavite posudu za sjeme na svijetlo i toplo mjesto s 20 do 25 ° Celzija i održavajte tlo za saksije vlažnim, ali ne mokrim. Klijanje se odvija nakon dva do četiri tjedna i od svibnja se sadnice mogu staviti u vrt. **Najbolja lokacija:** Centaury preferira polusjenovita nego sunčana mjesta i više je suha nego vlažna. **Optimalna njega:** Kao ljekovita biljka koriste se svi osušeni nadzemni dijelovi biljke u cvatu. Nadzemni dijelovi biljke odrežu se i objese da se suše na prozračnom, sjenvitom mjestu, najbolje na propuhu. **U zimi:** Biljka je potpuno otporna na mraz.



## Century Centaurium erythraea Rūgtums priedē sirdi un stimulē gremošanu

Hipokrāts jau novērtēja simtgadi, tāpat kā Hildegard fon Bingen, un tas joprojām ir cienīts ārstniecības augs. Tas pieder ģenciānu dzimtai un kā rūgtums augs galvenokārt ir ārstniecības augs pret gremošanas traucējumiem. Saskaņā ar leģendu to sauc par simtnieku, jo kāds bagātnieks, kurš cieta no grēmas, solīja tūkstoš guldenus ikvienam, kurš viņam atnesis ārstniecības augu slimības ārstēšanai. Centaury aug kā viengadīgs līdz divgadīgs augs un sasniedz 20 līdz 50 centimetru augstumu. Kvadrātveida kātiņā ir vienkārša skaistuma zvaigzņveida rozā sarkanu ziedu puduris, kas parādās no jūnija līdz septembrim un atveras tikai tad, kad temperatūra sasniedz 20°C. Aktīvās spējas: Centaury ārstnieciskās aktīvās sastāvdaļas ir kaltēti auga stublāji, lapas un ziedi. Tēja: Aplej ar ¼ litru verdoša ūdens divām tējkarotēm garšaugu un pēc piecām līdz desmit minūtēm izkāš. Dzert pirms ēšanas apetītes zuduma gadījumā un pēc ēšanas, ja ir gremošanas traucējumi. Aploksnes: Trīs gramus garšaugu aplej ar 100 ml verdoša ūdens un pēc 5 minūtēm izkāš. Iemērciet tajā drānu un novietojiet to uz apstrādājamās vietas. Kompresijas labvēlīgi ietekmē ādas slimības. Vannas piedeva: palīdz pret nogurumu un bojātu ādu. Trīs ēdamkarotes garšaugu izmērcē vienā litrā ūdens 12 stundas, izkāš un pievieno siltajam vannas ūdenim. **Dabiska vieta:** Simtgālis Eiropā nav īpaši izplatīts un ir aizsargājama suga. Izplatās izkaisīti saulainās, pussausās līdz svaigās pļavās un meža izcirtumos līdz pat labiem 1200 m augstumiem. **Veiksmīga audzēšana:** No aprīļa sēju var veikt tieši dobē vai vannā. Audzēšana no sēklām telpās ir iespējama visu gadu, un priekšaudzēšana ir ideāli piemērota vēlākai jauno augu pārstādīšanai ārā. Vienkārši izkaisiet smalkās sēklas uz mitra augšanas substrāta un tikai plānā kārtā pārklāiet sēklas ar augsni. Nosedziet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos augošajā augsnē. Novietojiet sēkļu podu gaišā un siltā vietā ar temperatūru 20 līdz 25 °C un turiet augsni mitru, bet ne mitru. Dīgšana notiek pēc divām līdz četrām nedēļām, un no maija stādus var ievietot dārzā. **Labākā atrašanās vieta:** Centaury dod priekšroku daļēji ēnainām vai saulainām vietām un mēdz būt sauss, nevis mitrs. **Optimāla aprūpe:** Kā ārstniecības augs tiek izmantotas visas izkaltušās ziedošā auga virszemes daļas. Augam nogriež gaisa daļas un pakar kaltēt gaisīgā, ēnainā vietā, vēlams caurvējā. **Ziemā:** Augs ir pilnīgi sala izturīgs.



## Šimtmētis Centaurium erythraea Kartusis džiugina širdi ir skatina virškinimā

Hipokratas jau vērtina šimtauri, kaip ir Hildegard von Bingen, ir šandien jis vis dar yra gerbiamas vaistinis augalas. Jis priekšau ģenciņonų šeimai ir, kaip kartaus augalas, pirmiausia yra vaistinis augalas nuo virškinimo sutrikimų. Pasak legendos, jis vadinamas šimtauriu, nes turtuolis, kenčiantis nuo rėmens, pažadėjo tūkstantį guldenų kiekvienam, kuris atneš jam vaistažolį nuo ligos. Centaury auga kaip vienmetis ar dvejų metų augalas ir pasiekia 20–50 centimetrų aukštį. Kvadratiniam stiebei yra paprasto grožio žvaigždės formos rausvai raudonos spalvos žiedai, kurie pasirodo nuo birželio iki rugsėjo ir neatsiskleidžia, kol temperatūra nepasiekia 20°C. Veikliosios galios: gydamosios centaury veikliosios medžiagos yra džiiovinti augalo stiebai, lapai ir žiedai. Arbata: du arbatinius šaukštėlius žolelių užpilkite ¼ litro verdančio vandens ir po 5–10 minučių nukoškite. Sumažėjus apetitui gerti prieš valgį, sutrikus virškinimui – po valgio. Vokai: tris gramus žolės užpilkite 100 ml verdančio vandens ir po 5 minučių nukoškite. Sudrėkinkite jame audinį ir padėkite ant gydomos vietos. Kompresai turi teigiamą poveikį odos ligoms. Vonios priedas: Padeda esant nuovargiui ir dėmėtai odai. Tris valgomojusius šaukštus žolės pamirkykite viename litre vandens 12 valandų, nukoškite ir supilkite į šiltą vonios vandenį. **Natūrali vieta:** Europoje šimtauris nėra labai paplitęs ir yra saugoma rūšis. Aptinkama išsklaidyta saulėtose, pusiau sausose iki gaviuose pievose ir miško proskynose iki gerų 1200 m aukščio. **Sėkmingas auginimas:** Nuo balandžio mėnesio galima sėti tiesiai į lysvę arba kubilą. Auginti iš sėklų patalpoje galima išstisus metus, o išankstinis auginimas idealiai tinka vėliau persodinti jaunos augalus į lauką. Tiesiog pabarstykite smulkias sėklas ant drėgono auginimo substrato ir tik plonai užberkite žeme. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleidižia augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Sėklų vazoną pastatykite šviesioje ir šiltoje vietoje, kurios temperatūra yra 20–25 °C, o vazono žemė turi būti drėgna, bet ne šlapi. Sudygsta po dviejų ar keturių savaitių, o nuo gegužės mėnesio sodinukai gali būti sodinami į sodą. **Geriausia vieta:** Centaury teikia pirmenybę pusiau pavėsingoms, o ne saulėtoms vietoms ir būna sausa, o ne drėgna. **Optimali priežiūra:** Visos džiiovintos antžeminės žydinčio augalo dalys naudojamos kaip vaistinis augalas. Orinės augalo dalys nupjaunamos ir pakabinamos džiūti vėsioje, pavėsingoje vietoje, geriausia skersvėjoje. **Ziemą:** Augalas visiškai atsparus šalčiui.



## Centaur Centaurium erythraea Il-morr jagħmel il-qalb kuntenta u jistimula d-digestjoni

Bereits Hippokrates schätzte das Tausendguldenkraut ebenso wie Hildegard von Bingen und noch heute ist es eine angesehene Heilpflanze. Es gehört zur Familie der Enziangewächse und ist als Bitterpflanze vor allem eine Heilpflanze bei Verdauungsstörungen. Tausendguldenkraut heißt es der Legende nach, weil einst ein reicher Mann, der Sodbrennen litt, demjenigen eintausend Gulden versprach, der ihm ein Heilkraut gegen seine Krankheit bringe. Tausendguldenkraut wächst als ein- bis zweijährige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 20 bis 50 Zentimetern. Der vierkantige Stängel trägt ein Büschel sternförmiger rosaroter Blüten von schlichter Schönheit, die von Juni bis September erscheinen und sich erst bei einer Temperatur von 20 °C öffnen. Setzgat aktiv: L-Ingredijenti attivi mediċinali taċ-centaury huma z-zkuk imnixfa, il-weraq u l-fjuri tal-pjanta. Te: Ferra ¼ litru ta 'ilma jagħli fuq żewġ kuċċarini ta' ħaxix u razza wara ħames sa ħaxar minuti. Ixrob qabel l-ikel f'każ ta' nuqqas ta' aptit u wara l-ikel f'każ ta' indigestjoni. Envelops: Ferra 100 ml ta 'ilma jagħli fuq tliet grammi ta' ħaxix u razza wara 5 minuti. Xarrab drapp fiha u poġġiha fuq iż-żona li trid tiġi ttrattata. Il-poultices għandhom effett ta' benefiċċju fuq il-mard tal-ġilda. Addittiv tal-banju: Jgħin fl-għeja u l-ġilda mtebba. Xarrab tliet imġħaref tal-ħaxix f'litru ta 'ilma għal 12-il siegħa, razza u žid mal-ilma šhun tal-banju. **Post naturali:** Das Tausendguldenkraut ist in Europa nicht sehr häufig und steht unter Naturschutz. Es kommt zerstreut auf sonnigen, halbtrockenen bis frischen Wiesen und Waldlichtungen bis in Höhenlagen von gut 1200 m vor. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Ab April kann die Aussaat direkt im Beet oder Kübel ansäen. Im Haus ist die Anzucht aus Samen das ganze Jahr über möglich, wobei eine Vorkultur optimal ist, um die jungen Pflanzen später ins Freiland umpflanzen. Streuen Sie das feine Saatgut einfach auf feuchtes Anzuchtsubstrat und bedecken Sie die Samen nur dünn mit Erde. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und warmen Ort mit 20 bis 25 ° Celsius und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. Die Keimung erfolgt nach nach zwei bis vier Wochen und ab Mai können die Sämlinge dann in den Garten. **L-aħjar post:** Centaury jippreferi postijiet semi-dellija għal xemxija u għandu tendenza li jkun niexef aktar milli niedja. **Kura ottimali:** Il-partijiet kollha minn xfa 'l fuq mill-art tal-pjanta tal-fjuri jintużaw bħala pjanta mediċinali. Il-partijiet ta 'l-ajru ta 'l-impjant jinqatgħu u mdendla biex jinxef f'post arja u dellija, preferibbilment f'abbozz. **Fix-xitwa:** L-impjant huwa kompletament rezistenti għall-ġlata.



## Medicinale Planten - Centaury Centaurium erythraea Bitter maakt het hart blij en stimuleert de spijsvertering

Zelfs Hippocrates waardeerde de centaury net als Hildegard von Bingen en het is nog steeds een gerespecteerde medicinale plant. Het behoort tot de gentiaanfamilie en is als bittere plant vooral een medicinale plant voor spijsverteringsstoornissen. Centaury wordt volgens de legende genoemd omdat ooit een rijke man die leed aan brandend maagzuur duizend gulden beloofde aan degenen die hem een geneeskrachtig kruid tegen zijn ziekte zouden brengen. Centaury groeit als een plant van één tot twee jaar en bereikt een hoogte van 20 tot 50 centimeter. De vierkante stengel draagt een cluster van stervormige rozerode bloemen van eenvoudige schoonheid, die verschijnen van juni tot september en pas openen bij een temperatuur van 20 °C. Effectieve krachten: De geneeskrachtige werkzame stoffen van de centaury zijn de gedroogde stengels, de bladeren en de bloemen van de plant. Thee: Giet ¼ liter kokend water over twee theelepels kruiden en zeef na vijf tot tien minuten. Bij verlies van eetlust voor en na spijsverteringsproblemen na de maaltijd drinken. Enveloppen: giet 100 ml kokend water over drie gram kruiden en zeef na 5 minuten. Doordrenk er een doek mee en leg deze op het te behandelen gebied. De compressen hebben een gunstige werking bij huidaandoeningen. Badadditie: Helpt bij oververmoeidheid en een onzuivere huid. Week drie eetlepels kruiden in een liter water gedurende 12 uur, zeef ze en voeg ze toe aan het warme badwater. **Natuurlijke locatie:** Centaury komt niet veel voor in Europa en is een beschermde soort. Het komt verspreid voor op zonnige, semi-aride tot verse weiden en open plekken in bossen tot een hoogte van meer dan 1200 m. **Succesvolle teelt:** Vanaf april kan direct gezaaid worden in het bed of in de kuip. Binnen kweken uit zaden is het hele jaar door mogelijk, waarbij een voorkeekweek ideaal is om de jonge planten later buiten te verplanten. Strooi de fijne zaden gewoon op een vochtig groeisubstraat en bedek de zaden slechts dun met aarde. Dek de kweekbak af met vershoudfolie, die u van gaten heeft voorzien. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op de teeltgrond. Zet de kweekbak op een lichte en warme plaats met 20 à 25 ° Celsius en houd de kweekgrond vochtig, maar niet nat. De kieming vindt plaats na twee tot vier weken en vanaf mei kunnen de zaailingen de tuin in. **De beste locatie:** Centaury geeft de voorkeur aan halfschaduw tot zonnig en meer droog dan vochtig. **Optimale verzorging:** Alle gedroogde bovengrondse delen van de bloeiende plant worden als medicinale plant gebruikt. De bovengrondse delen van de plant worden afgesneden en op een lichte, schaduwrijke plek, bij voorkeur op de tocht, te drogen gehangen. **In de winter:** De plant is volledig vorstbestendig.



## Centaury Centaurium erythraea Bitter gjør hjertet glad og stimulerer fordøyelsen

Hippokrates satte allerede pris på århundret, det samme gjorde Hildegard von Bingen, og den er fortsatt en respektert medisinske plante i dag. Den tilhører gentianfamilien og er som en bitter plante først og fremst en medisinsk plante mot fordøyelsesbesvær. Ifølge legenden kalles det centaury fordi en rik mann som led av halsbrann lovet tusen gylde til alle som ville gi ham en medisinsk urt for hans sykdom. Centaury vokser som en årlig til toårig plante og når en høyde på 20 til 50 centimeter. Den firkantede stilken bærer en klynge av stjerneformede rosa-røde blomster av enkel skjønnhet, som vises fra juni til september og åpner seg ikke før temperaturen når 20°C. Aktive krefter: De medisinske aktive ingrediensene i centaury er de tørkede stilkene, bladene og blomstene til planten. Te: Hell ¼ liter kokende vann over to teskjeer urt og sil etter fem til ti minutter. Drikk før måltider ved tap av matlyst og etter måltider ved fordøyelsesbesvær. Konvolutter: Hell 100 ml kokende vann over tre gram urt og sil etter 5 minutter. Bløtlegg en klut i den og legg den på området som skal behandles. Omslagene har en gunstig effekt på hudsykdommer. Badetilsetning: Hjelper mot tretthet og uren hud. Bløtlegg tre spiseskjeer av urten i en liter vann i 12 timer, sil og tilsett det varme badevannet. **Naturlig beliggenhet:** Centaury er ikke veldig vanlig i Europa og er en fredet art. Den forekommer spredt på solrike, halvtørre til ferske enger og skoglysninger opp til høyder på godt 1200 moh. **Vellykket dyrking:** Fra april kan såingen gjøres direkte i bedet eller karet. Dyrking fra frø innendørs er mulig hele året, med en forkultivering som er ideell for senere å transplantere de unge plantene utendørs. Dryss ganske enkelt de fine frøene på fuktig vekstsubstrat og dekk frøene bare tynt med jord. Dekk kulturkaret med matfilm, som du forsyner med hull. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer at det dannes mugg på den voksende jorda. Plasser frøpotten på et lett og varmt sted med 20 til 25° Celsius og hold pottejorda fuktig, men ikke våt. Spiring skjer etter to til fire uker og fra mai kan frøplantene deretter settes i hagen. **Den beste beliggenheten:** Centaury foretrekker halvskygge til solrike steder og har en tendens til å være tørr i stedet for fuktig. **Optimal omsorg:** Alle tørkede overjordiske deler av blomstrende planten brukes som medisinske planter. De luftige delene av planten skjæres av og henges opp til tork på et luftig, skyggefullt sted, gjerne i trekk. **Om vinteren:** Planten er helt frostbestandig.



## Centaury Centaurium erythraea Gorzki uszczęśliwia serce i pobudza trawienie

Wspólna Centaury została już doceniona przez Hipokratesa i Hildegardę z Bingen i do dziś jest cenioną rośliną leczniczą. Należy do rodziny goryczki, a ze względu na swoją goryczkę jest stosowany szczególnie jako roślina lecznicza na niestrawność. Nazwa Common Centaury wywodzi się ze starej legendy, która opowiada o bogatym człowieku, który miał zgagę i oferował tysiąc guldenów każdemu, kto mógł przynieść mu lecznicze zioło, aby go wyleczyć. Roślina jednoroczna lub dwuletnia osiąga od 20 do 50 cm wysokości i od czerwca do września produkuje na swoich czworobocznych łodygach bukiet różowych kwiatów w kształcie gwiazdy o prostej ozdobie, które otwierają się dopiero w temperaturze 20 ° Celsjusza. Substancje czynne: Medycznie istotne części rośliny to suszone łodygi, liście i kwiaty. Herbata: Dwie łyżeczki ziela rozpuścić w ¼ litra gorącej wrzącej wody i po około 5-10 minutach gotowania na wolnym ogniu przecedzić. Herbatę należy pić przed posiłkami w przypadku braku apetytu oraz po posiłkach w przypadku niestrawności. Kompresy: około trzech gramów ziela zalać 100 ml gorącej wrzącej wody i po pięciu minutach gotowania odcedzić napar. Szmatki na kompres należy namoczyć w herbacie i nałożyć na leczoną powierzchnię. Kompresy mają pozytywny wpływ na wszelkiego rodzaju choroby skóry. Esencja do kąpieli: moczyć około trzech łyżek ziela w jednym litrze wody na około 12 godzin. Odcedź napar i dodaj go do wody w kąpeli - pomaga przy zmęczonej i niedoskonałej skórze. **Naturalne położenie:** Common Centaury podlega ochronie i nie jest tak często spotykany w Europie. Czasami rośnie na słonecznych, póluchach lub świeżych łąkach i leśnych polanach na wysokości do 1200 metrów. **Udana uprawa:** Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Jednak idealna byłaby wstępna uprawa i późniejsze sadzenie. Wysiew bezpośrednio w grządce ogrodowej lub w wannie na zewnątrz można również wykonywać od kwietnia. Rozłóż drobne nasiona na wilgotnym kompostie doniczkowym i połóż na nim tylko trochę ziemi kompostowej. Przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby ziemia nie wyschła, ale nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmuj ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompostie doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w miejscu jasnym i ciepłym o temperaturze od 20 ° C do 25 ° Celsjusza i utrzymuj ziemię w stanie wilgotnym, ale nie mokrym. Wykiełkowanie zajmie od dwóch do czterech tygodni, aw maju możesz sadzić małe sadzonki. **Najlepsza lokalizacja:** Common Centaury preferuje miejsce półcieniste lub słoneczne i raczej suche niż wilgotne. **Optymalna pielęgnacja:** Wszystkie nadziemne części kwitnącej rośliny mają zastosowanie lecznicze po ich zebraniu i wysuszeniu w przewiewnym, zacienionym miejscu, najlepiej przez przeciąg. **W zime:** Common Centaury jest całkowicie mrozoodporna.



## Centauro Centaurium erythraea Amargo alegre o coração e estimula a digestão

Hipócrates já apreciava o centauro, assim como Hildegard von Bingen e ainda hoje é uma planta medicinal respeitada. Pertence à família da genciana e, como planta amarga, é principalmente uma planta medicinal para indigestão. Segundo a lenda, é chamado de centaury porque um homem rico que sofria de azia prometeu mil florins a quem trouxesse uma erva medicinal para sua doença. Centaury cresce como uma planta anual a bienal e atinge uma altura de 20 a 50 centímetros. O caule quadrado traz um cacho de flores vermelhos-rosadas em forma de estrela, de beleza simples, que aparecem de junho a setembro e só abrem quando a temperatura atinge os 20°C. Poderes ativos: Os ingredientes ativos medicinais do centaury são os caules, folhas e flores secas da planta. Chá: Despeje ¼ litro de água fervente sobre duas colheres de chá de erva e coe após cinco a dez minutos. Beba antes das refeições em caso de perda de apetite e após as refeições em caso de indigestão. Envelopes: Despeje 100 ml de água fervente sobre três gramas de erva e coe após 5 minutos. Molhe um pano nele e coloque-o sobre a área a ser tratada. Os cataplasmas têm um efeito benéfico sobre doenças de pele. Aditivo de banho: Ajuda no cansaço e na pele com manchas. Mergulhe três colheres de sopa da erva em um litro de água por 12 horas, coe e adicione à água morna do banho. **Localização natural:** O centauro não é muito comum na Europa e é uma espécie protegida. Ocorre disperso em pradões ensolarados, semi-áridos a frescos e clareiras florestais até altitudes de uns bons 1200 m. **Cultivo bem sucedido:** A partir de abril, a sementeira pode ser feita diretamente na cama ou na banheira. O cultivo a partir de sementes dentro de casa é possível durante todo o ano, sendo um pré-cultivo ideal para depois transplantar as plantas jovens para o exterior. Simplesmente polvilhe as sementes finas no substrato de crescimento úmido e cubra as sementes apenas com terra. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no solo em crescimento. Coloque o vaso de sementes em um local claro e quente com 20 a 25 ° Celsius e mantenha o solo do vaso úmido, mas não molhado. A germinação ocorre após duas a quatro semanas e a partir de maio as mudas podem ser colocadas no jardim. **A melhor localização:** Centaury prefere locais semi-sombreados a ensolarados e tende a ser seco em vez de úmido. **Cuidado ideal:** Todas as partes secas acima do solo da planta com flor são usadas como planta medicinal. As partes aéreas da planta são cortadas e penduradas para secar em local arejado e sombreado, de preferência em corrente de ar. **No inverno:** A planta é totalmente resistente ao gelo.



## Plante medicinale - Dioc Centaurium erythraea Amarul face bucuria inimii și stimulează digestia

Chiar și Hipocrate a apreciat centaurul la fel ca Hildegard von Bingen și este și astăzi o plantă medicinală respectată. Aparține familiei de gentiană și, ca plantă amară, este în primul rând o plantă medicinală pentru tulburările digestive. Centaury, conform legendei, pentru că odată un om bogat care suferea de arsuri la stomac le-a promis o mie de guldeni celor care îi vor aduce o plantă medicinală împotriva bolii sale. Centaury crește ca plantă veche de unu până la doi ani și atinge înălțimi de 20 până la 50 de centimetri. Tulpina pătrată poartă un grup de flori în formă de stea roz-roșu de o frumusețe simplă, care apar din iunie până în septembrie și se deschid doar la o temperatură de 20 ° C. Forțe eficiente: Substanțele medicinale active ale centaurului sunt tulpinile uscate, frunzele și florile plantei. Ceai: Se toarnă ¼ litru de apă clocotită peste două lingurițe de plantă și se strecoară după cinci până la zece minute. În caz de pierdere a poftei de mâncare, beți înainte și după probleme digestive după mese. Plicuri: Se toarnă 100 ml apă clocotită peste trei grame de plantă și se strecoară după 5 minute. Înmuiati o cârpă cu ea și așezați-o pe zona de tratat. Compresele au un efect benefic asupra bolilor de piele. Aditiv pentru baie: ajută la oboseală excesivă și piele pătată. Se înmoaie trei linguri de plante medicinale într-un litru de apă timp de 12 ore, apoi se strecoară și se adaugă în apa caldă de baie. **Locație naturală:** Centaurul nu este foarte frecvent în Europa și este o specie protejată. Apare împrăștiat pe pajiști însorite, semi-aride până la pajiști proaspete și poieni până la o altitudine de 1200 m. **Cultivare de succes:** Din aprilie semănatul poate fi semănat direct în pat sau în cadă. Cultivarea din semințe în interior este posibilă pe tot parcursul anului, o precultură fiind ideală pentru transplantarea ulterioară a plantelor tinere în aer liber. Pur și simplu stropiți semințele fine pe un substrat în creștere umed și acoperiți semințele numai subțire cu sol. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. Acest lucru protejează pământul de uscare. La ficcare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mușgaiului pe solul de cultivare. Așezați vasul de cultivare într-un loc luminos și cald, cu 20-25 ° Celsius și mențineți solul de cultivare umed, dar nu umed. Germinarea are loc după două până la patru săptămâni și din mai răsadurile pot fi apoi introduse în grădină. **Cea mai bună locație:** Centaury preferă umbra parțială decât soarele și mai uscat decât umed. **Îngrijire optimă:** Toate părțile uscate supraterane ale plantei cu flori sunt utilizate ca plante medicinale. Părțile supraterane ale plantei sunt tăiate și agățate pentru a se usca într-un loc aerisit, umbros, de preferință într-un curent. **În iarnă:** Planta este complet rezistentă la îngheț.



## Läkemedelsväxter - Centaury

*Centaurium erythraea*

### Bitter gör hjärtat lyckligt och stimulerar matsmältningen

Även Hippokrates uppskattade centaury precis som Hildegard von Bingen och det är fortfarande en respekterad medicinalväxt idag. Det tillhör gentianfamiljen och är som en bitter växt främst en läkemedelsväxt för matsmältningsbesvär. Centaury, enligt legenden, för en gång lovade en rik man som led av halsbränna tusen gulden till dem som skulle ge honom en medicinsk ört mot hans sjukdom. Centaury växer som en till två år gammal växt och når höjder på 20 till 50 centimeter. Den fyrkantiga stammen bär ett kluster av stjärnformade rosa-röda blommor av enkel skönhet, som dyker upp från juni till september och endast öppnar vid en temperatur på 20 ° C. Effektiva krafter: De medicinska aktiva substanserna i centaury är de torkade stjälkarna, bladen och blommorna på växten. Te: Häll ¼ liter kokande vatten över två teskedar ört och sila efter fem till tio minuter. I händelse av aptitlöshet, drick före och efter matsmältningsproblem efter måltider. Kuvert: Häll 100 ml kokande vatten över tre gram ört och sila efter 5 minuter. Blöt en trasa med den och lägg den på området som ska behandlas. Kompresserna har en gynnsam effekt på hudsjukdomar. Badadditiv: Hjälper till övertrötthet och fläckig hud. Blötlägg tre matskedar ört i en liter vatten i 12 timmar, sila sedan och tillsätt det varma badvattnet. **Naturligt läge:** Centaury är inte särskilt vanligt i Europa och är en skyddad art. Det förekommer utspridda på soliga, halvtorra till fräscha ängar och skogsröjningar upp till en höjd över 1200 m. **Framgångsrik odling:** Från och med april kan såningen säs direkt i sängen eller i badkaret. Att odla från frön inomhus är möjligt året runt, med en förkultur som är idealisk för senare transplantation av unga växter utomhus. Stänk helt enkelt de fina frön på ett fuktigt växande underlag och täck fröna bara tunt med jord. Täck odlingskärlet med plastfolie, som du har försett med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på odlingsjorden. Placera odlingskärlet på en ljus och varm plats med 20 till 25 ° Celsius och håll odlingsjorden fuktig men inte våt. Spiring sker efter två till fyra veckor och från maj kan plantorna läggas i trädgården. **Den bästa platsen:** Centaury föredrar delvis skuggad till solig och torr snarare än fuktig. **Optimal vård:** Alla torkade ovanjordiska delar av blommande växter används som medicinska växter. De markjordliga delarna av växten skärs av och hängs för att torka på en luftig, skuggig plats, helst i ett drag. **På vintern:** Växten är helt frostbeständig.



## Centaury

*Centaurium erythraea*

### Horčina potešuje srdce a povzbudzuje trávení

Už Hippokrates ocenil storočnicu rovnako ako Hildegard von Bingen a dodnes je uznávanou liečivou rastlinou. Patrí do čeľade horcovité a ako horčina je predovšetkým liečivou rastlinou pri tráviacich ťažkostiach. Podľa legendy sa nazýva stotina, pretože bohatý muž, ktorý trpel pálením záhy, sľúbil tisíc zlatých tomu, kto mu priniesie liečivú bylinu na jeho chorobu. Centaury rastie ako jednoročná až dvojročná rastlina a dosahuje výšku 20 až 50 centimetrov. Štvorcová stonka nesie zhluk hviezdovitých ružovo-červených kvetov jednoduchej krásy, ktoré sa objavujú od júna do septembra a otvárajú sa až pri teplote 20°C. Aktívne sily: Liečivé účinné látky stodníka sú sušené stonky, listy a kvety rastliny. Čaj: Dve čajové lyžičky bylinky zalejte ¼ litrom vriacej vody a po piatich až desiatich minútach scedte. Pite pred jedlom pri strate chuti do jedla a po jedle pri poruchách trávenia. Obálky: Tri gramy bylinky zalejte 100 ml vriacej vody a po 5 minútach scedte. Namočte do nej handričku a priložte ju na ošetrovanú oblasť. Obklady priaznivo pôsobia pri kožných ochoreniach. Prísada do kúpeľa: Pomáha pri únave a nečistej pokožke. Namočte tri polievkové lyžice bylinky do jedného litra vody na 12 hodín, precedte a pridajte do teplej vody vo vani. **Prirodzená poloha:** Stonožka nie je v Európe veľmi rozšírená a patrí medzi chránené druhy. Vyskytuje sa roztrúsene na slnečných, polosuchých až čerstvých lúčkach a lesných čistinkách do nadmorských výšok dobrých 1200 m. **Úspešná kultivácia:** Od apríla možno výsev vykonávať priamo na záhon alebo vaňu. Pestovanie zo semien v interiéri je možné po celý rok, pričom predpestovanie je ideálne na neskoršie presádzanie mladých rastlín vonku. Jemné semenka jednoducho nasypete na vlhký pestovateľský substrát a semenka len natenko prikryte zeminou. Kultivačnú nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatríte otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. To zabraňuje tvorbe plesní na rastúcej pôde. Črepník umiestnite na svetlé a teplé miesto s teplotou 20 až 25 °C a udržiavajte pôdu v črepníku vlhkú, ale nie mokrú. Klíčenie prebieha po dvoch až štyroch týždňoch a od mája sa sadenice môžu umiestniť do záhrady. **Najlepšie umiestnenie:** Centaury preferuje polotienisté až slnečné polohy a býva skôr suchá ako vlhká. **Optimálna starostlivosť:** Ako liečivá rastlina sa využívajú všetky sušené nadzemné časti kvitnúcej rastliny. Nadzemné časti rastliny sa odrezú a zavesia, aby vyschli na vzdušnom, tienistom mieste, najlepšie v prievane. **V zime:** Rastlina je úplne mrazuvzdorná.



## Centaury

*Centaurium erythraea*

### Grenčina razveseljuje srce in spodbuja prebavo

Centaury je cenil že Hipokrat in Hildegard von Bingen, ki je še danes cenjena zdravilna rastlina. Spada v družino encijanov in je kot grenka rastlina predvsem zdravilna rastlina za prebavne motnje. Po legendi se imenuje centaury, ker je bogataš, ki ga je mučila zgaga, obljubil tisoč guldnov tistemu, ki mu bo prinesel zdravilno zelišče za njegovo bolezen. Centaury raste kot enoletna do dvoletna rastlina in doseže višino od 20 do 50 centimetrov. Kvadratno steblo nosi grozd zvezdastih rožnato rdečih cvetov preproste lepote, ki se pojavijo od junija do septembra in se odprejo žele, ko temperatura doseže 20 °C. Delovne lastnosti: Zdravilne učinkovine stoletnika so posušena stebela, listi in cvetovi rastline. Čaj: Dve čajni žlički zelišča prelijemo s ¼ litra vrele vode in po petih do desetih minutah precedimo. Pijte pred jedjo v primeru izgube apetita in po jedi v primeru slabe prebave. Ovojnice: 3 grame zelišča prelijemo s 100 ml vrele vode in po 5 minutah precedimo. Vanj namočite krpo in jo položite na predel, ki ga želite zdraviti. Obkladki blagodejno vplivajo na kožne bolezni. Dodatek za kopele: Pomaga pri utrujenosti in nečisti koži. Tri žlice zelišča namakamo v litru vode za 12 ur, precedimo in dodamo v toplo vodo za kopele. **Naravni habitat:** Stoletnik v Evropi ni prav pogost in je zaščitena vrsta. Pojavlja se razpršeno na sončnih, polsušnih do svežih travnikih in gozdnih jasah do nadmorske višine dobrih 1200 m. **Navodila za gojenje:** Od apríla lahko setev opravite neposredno v gredico ali kad. Gojenje iz semen v zaprtih prostorih je možno vse leto, pri čemer je predkultivacija idealna za kasnejšo presajanje mladih rastlin na prosto. Preprosto potresite drobna semena na vlažen rastni substrat in semena le na tanko pokrijte z zemljo. Posodo z kulturo pokrijte s folijo za živila, ki jo opremite z luknjami. To ščiti tla pred izsušitvijo. Vsake dva do tri dni za 2 uri odstranite folijo. S tem preprečimo nastanek plesni na rastni zemlji. Lonček s semeni postavite na svetlo in toplo mesto s temperaturo od 20 do 25 °C, zemlja v lončku pa naj bo vlažna, vendar ne mokra. Kalijo po dveh do štirih tednih in od mája lahko sadike posadimo na vrt. **Najboljša lokacija:** Centaury ima raje polsenčna kot sončna mesta in je bolj suha kot vlažna. **Optimalna nega:** Kot zdravilna rastlina se uporabljajo vsi posušeni nadzemni deli cvetoče rastline. Nadzemne dele rastline odrežemo in jih obesimo sušit na zračno, senčno mesto, najbolje na prepih. **V zimskem času:** Rastlina je popolnoma odporna proti zmrzali.



## Centáurea menor

*Centaurium erythraea*

### Lo amargo alegre al corazón y aumenta la digestión

Hipócrates ya apreciaba la hierba centáurea menor, como Hildegard von Bingen, e incluso hoy en día es una planta medicinal respetada. Perteneció a la familia de plantas gentianias y es una planta amarga, pero sobre todo una planta medicinal para la indigestión. Centaurea es su nombre común, según una leyenda, en la que un hombre rico, que sufría ardor de estómago, le prometió mil florines al que le trajera una hierba medicinal contra su enfermedad. Centaurea crece como planta anual o bienal y alcanza alturas de entre 20 y 50 centímetros. Los tallos de cuatro cantos llevan un penacho de flores preciosas de color rojo rosado en forma de estrella, que se aprecian a partir de junio y hasta septiembre y que se abren a partir de una temperatura de 20 grados. Fuerzas actantes: El agente medicinal de la centaurea son los tallos secos, las hojas y las flores de la planta. Té: vierta ¼ de litro de agua hirviendo sobre dos cucharaditas de hierbas, déjelo reposar durante cinco a diez minutos. Tomar antes si desea mejorar la falta de apetito o después de la comida si sufre de indigestión. Compresas: vierta 100 ml de agua hirviendo sobre tres gramos de hierba y déjelo reposar durante 5 minutos. Empapar un paño y colocar en el lugar a tratar. Las compresas tienen un efecto beneficioso en enfermedades de la piel. Aditivo para el baño: Alivia la fatiga y piel impura. Dejar en remojo en un litro de agua tres cucharadas de hierbas durante 12 horas, colar y añadir al agua al baño caliente. **Ubicación natural:** La centaurea no es muy común en Europa, está protegida. Se encuentra dispersa en prados y en claros de bosques, en zonas soleadas y semi-secas a moderadamente húmedas, hasta altitudes de 1200 m. **Cultivo exitoso:** A partir de abril la centaurea se puede sembrar en arriate o maceta. La semilla se puede criar en interior durante todo el año. Aunque un cultivo previo en interior sería lo ideal para poder trasplantar las plántulas más adelante al exterior. Esparza las semillas sobre sustrato húmedo y cubralas ligeramente con tierra. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agujeréelo. Así protegerá la tierra de la desecación. Para evitar la putrefacción del sustrato retire el film cada dos o tres días durante 2 horas. Coloque el recipiente de cultivo en un lugar luminoso y cálido a alrededor de 20 a 25 grados y mantenga el sustrato húmedo, pero no mojado. La germinación se producirá a las dos a cuatro semanas y a partir de mayo podrá trasplantar las plántulas en el jardín. **La mejor ubicación:** La centaurea prefiere un lugar entre semi sombra a soleado y más bien seco antes que húmedo. **Cuidado óptimo:** Como planta medicinal se utilizan todas las partes superficiales de la planta en floración, secadas. Las partes superficiales de la planta se cortan y se secan en un lugar aireado, sombreado y preferentemente en un espacio con corriente. **En el invierno:** La planta es completamente resistente a heladas.



## Centaury Centaurium erythraea Hořká potěší srdce a povzbudí trávení

Již Hippokrates oceňoval centaury stejně jako Hildegarda von Bingen a dodnes je uznávanou léčivou rostlinou. Patří do čeledi hořcovitých a jako hořká rostlina je především léčivou rostlinou při poruchách trávení. Podle legendy se mu říká centaury, protože bohatý muž, který trpěl pálením žáhy, slíbil tisíc zlatých tomu, kdo mu přinese léčivou bylinu na jeho nemoc. Centaury roste jako jednoletá až dvouletá rostlina a dosahuje výšky 20 až 50 centimetrů. Čtvercový stonek nese shluk hvězdovitých růžovočervených květů jednoduché krásy, které se objevují od června do září a otevírají se až při teplotě 20°C. Aktivní síly: Léčivými aktivními složkami centaury jsou sušené stonky, listy a květy rostliny. Čaj: Dvě čajové lžičky bylinky zalijte ¼ litrem vroucí vody a po pěti až deseti minutách sceďte. Namočte do něj hadřík a položte ho na ošetřovanou oblast. Obklady působí blahodárně při kožních onemocněních. Koupelová přísada: Pomáhá při únavě a nečisté pokožce. Tři polévkové lžičce bylinky namočte na 12 hodin do jednoho litru vody, sceďte a přidejte do teplé vody do koupele. **Přirozená poloha:** Centaury není v Evropě příliš rozšířená a je chráněným druhem. Vyskytuje se roztroušeně na slunných, polosuchých až čerstvých loukách a lesních pasekách až do nadmořských výšek dobrých 1200 m. **Úspěšné pěstování:** Od dubna lze výsev provádět přímo na záhon nebo do vany. Pěstování ze semen v interiéru je možné po celý rok, přičemž předpěstování je ideální pro pozdější přesazování mladých rostlinek venku. Jemná semínka jednoduše nasypete na vlhký pěstební substrát a semínka jen tence zasypte zeminou. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstranit na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísni na rostoucí půdě. Umístěte květináč na světlé a teplé místo s teplotou 20 až 25 °C a udržujte půdu v květináči vlhkou, ale ne mokrou. Klíčení probíhá po dvou až čtyřech týdnech a od května je pak možné sazenice umístit na zahradu. **Nejlepší umístění:** Centaury preferuje polostinné až slunné polohy a bývá spíše suchá než vlhká. **Optimální péče:** Všechny sušené nadzemní části kvetoucí rostliny se využívají jako léčivá rostlina. Nadzemní části rostliny se odříznou a zavěsí, aby uschly na vzdušném, stinném místě, nejlépe v průvanu. **V zimě:** Rostlina je zcela mrazuvzdorná.



## Kantaron Centaurium erythraea Acı kalbi mutlu eder ve sindirimi uyarır

Hipokrat, Kantaron'u Hildegard von Bingen gibi zaten takdir etmişti ve kantaron bugün hala saygın bir şifalı bitkidir. Centiyana ailesine aittir ve acı bir bitki olarak öncelikle hazımsızlık için şifalı bir bitkidir. Efsaneye göre, mide ekşimesi çeken zengin bir adam, hastalığı için kendisine şifalı bir bitki getirecek herkese bin lonca vaat ettiği için buna kantaron denir. Kantaron, biryillik ila ikiyillik bir bitki olarak yetişir ve 20 ila 50 santimetre yüksekliğe ulaşır. Kare sap, Haziran'dan Eylül'e kadar görünür ve sıcaklık 20°C'ye ulaşırsa kadar açmayan, basit güzellikte yıldız şeklinde pembe-kırmızı çiçeklerden oluşan bir küme taşır. Etkin Güçler: Kantaron bitkisinin tıbbi etken maddeleri bitkinin kurutulmuş sap, yaprak ve çiçekleridir. Çay: ¼ litre kaynar suyu iki çay kaşığı bitki üzerine dökün ve beş ila on dakika sonra süzün. İştahsızlık durumunda yemeklerden önce, hazımsızlık durumunda yemeklerden sonra içilir. Zarflar: 100 ml kaynar suyu üç gram bitki üzerine dökün ve 5 dakika sonra süzün. İçine bir bez batırın ve tedavi edilecek alana yerleştirin. Lapaların cilt hastalıklarına karşı faydalı etkileri vardır. Banyo katkı maddesi: Yorgunluk ve lekeli cilde yardımcı olur. Üç yemek kaşığı bitkiyi bir litre suda 12 saat bekletin, süzün ve ılık banyo suyuna ekleyin. **Doğal konum:** Kantaron Avrupa'da çok yaygın değildir ve korunmuş bir türdür. Güneşli, yarı kurak ila taze çayırlar ve 1200 m yüksekliğe kadar orman açıklıklarında dağınık halde bulunur. **Başarılı yetiştirme:** Nisan ayından itibaren doğrudan yatağa veya küvete ekim yapılabilir. İç mekanlarda tohumlardan yetiştirme tüm yıl boyunca mümkündür ve genç bitkilerin daha sonra dış mekana nakledilmesi için ideal olan bir ön yetiştirme vardır. İnce tohumları nemli büyüyen alt tabakaya serpin ve tohumları toprakla çok ince bir şekilde örtün. Kültür kabının üzerini delikler açtığınız streç film ile kapatın. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, büyüyen toprakta küf oluşumunu önler. Tohum saksısını 20 ila 25°C sıcaklıkta hafif ve sıcak bir yere koyun ve saksı toprağını nemli tutun ama ıslak değil. Çimlenme iki ila dört hafta sonra gerçekleşir ve Mayıs ayından itibaren fideler bahçeye yerleştirilebilir. **En iyi konum:** Centaury, yarı gölgeli yerleri güneşli yerlere tercih eder ve nemli olmaktan çok kuru olma eğilimindedir. **Optimum bakım:** Çiçekli bitkinin tüm kurumuş toprak üstü kısımları şifalı bitki olarak kullanılır. Bitkinin toprak üstü kısımları kesilir ve kuruması için havadar, gölgeli bir yere, tercihen bir hava akımına asılır. **Kışın:** Bitki tamamen dona karşı dayanıklıdır.



## Centaury Centaurium erythraea A keserű örömet okoz a szívnek és serkenti az emésztést

Hippokratész már nagyra értékelte a centauryt, akárcsak Hildegard von Bingen, és ma is tekintélyes gyógynövény. Az enciánfélék családjába tartozik, keserűnövénységű elsősorban emésztési zavarok gyógynövénye. A legenda szerint centaurynek nevezik, mert egy gyomorégésben szenvedő gazdag ember ezer guldent ígért annak, aki gyógynövényt hoz neki a betegségére. A Centaury egynyári vagy kétéves növényként nő, és eléri a 20-50 centiméteres magasságot. A négyzet alakú száron egyszerű szépségű, csillag alakú rózsaszín-vörös virágok fürtjei vannak, amelyek júniustól szeptemberig jelennek meg, és csak a 20 °C hőmérséklet eléréséig nyílnak ki. **Természetes elhelyezkedés:** A centaury nem túl gyakori Európában, és védett faj. Napos, félszáraz üde réteken és erdei tisztásokon elsősorban fordul elő bő 1200 m magasságig. **Sikeres termesztés:** Áprilistól a vetés közvetlenül az ágyásba vagy kádba is végezhető. A beltéri magvakról történő termesztés egész évben lehetséges, az előtermesztés ideális a fiatal növények későbbi szabadba ültetéséhez. Egyszerűen szórja a finom magvakat a nedves természetfelettre, és csak vékonyan takarja be a magokat talajjal. Fedje le a tenyészedényt ragasztófoliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. Helyezze a magcserepet világos és meleg helyre, ahol a hőmérséklet 20-25°C, és a virágföldet tartsa nedvesen, de ne nedvesen. A csírázás két-négy hét után megtörténik, és májustól a palántákat a kertbe lehet helyezni. **A legjobb hely:** A Centaury a félsárnyékos, mint a napos helyeket részesíti előnyben, és inkább száraz, mint nedves. **Optimális gondozás:** A virágos növény minden szárított föld feletti részét gyógynövényként használják. A növény légi részeit levágjuk, és szellős, árnyékos helyen, lehetőleg huzatban felasztjuk száradni. **Télen:** A növény teljesen fagyálló.

• • • • •



## ペニバナセンブリ

*Centaurium erythraea*

苦味が心臓と消化に役立つ

ビンゲンのヒポクラテスと聖ヒルデガルトによってすでに評価されており、現在でも重宝されている薬用植物です。リンドウ科に属し苦み成分が消化不良を改善します。名称は、昔、裕福な男が胸やけで苦しみ1,000ギルダーを支払ってこの薬用ハーブを手に入れ治療した伝説に由来します。一年草または越年草で20~50cmの高さに成長し、6月~9月には20°C以上の温度環境で4つに分かれた茎にバラ色で星形の花を咲かせます。活性物質：医療的に使用する部分は乾燥した茎と葉および花です。ハーブティー：小さじ2杯のハーブを250mlの沸騰したお湯に入れ、5~10分煮詰めてから濾してください。食欲増進には食前に、消化促進には食後に飲んでください。湿布：3gのハーブを100mlの沸騰したお湯に入れ5分間煮詰めてから濾して熟成させてください。布をこのハーブ液に浸し患部に当ててください。湿布はあらゆる種類の皮膚疾患の改善に役立ちます。バス・エッセンス：小さじ3杯のハーブを1ℓの水に12時間浸してください。濾してからバスタブのお湯に加えてください；疲労や傷のある肌に効果があります。

### 自然な場所:

保護の対象になっている植物でヨーロッパではあまり見かけません。まれに、日当たりの良いまたは半乾燥した牧草地や標高1200メートルの森の茂みなどで生育します。

### 栽培成功:

種子繁殖は室内で年間を通して可能です。しかし、4月下旬に栽培の準備をして、その後に植え付けを行うのが理想的です。屋外の花壇や鉢に植える場合も4月以降がよいでしょう。湿った用土に種を広げ、その上に少量の用土を被せます。サランラップなどの透明フィルムで鉢をカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2~3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。20°C~25°Cの明るく暖かい場所に置き、用土は湿った状態に保ちます。通常は約2~4週間で発芽し、5月には屋外に定植できます。

**最高のロケーション:** 半日陰か日当たりの良い湿った場所よりも乾燥した場所を好みます。

**最適なケア:** 植物の地上部分の全ては収穫後には乾燥した日陰の風通しの良い場所で乾燥させて、医療使用します。

**冬に:** 完全な耐寒性を備えています。

SKU: 15212 / Tausendgüldenkrout